

№ рецепт уры	Наименование блюд	выход, г	белки, г	жиры, г	углероды, г	энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
							в1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	день 1												
	завтрак												
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9		109.1	0.01		78	300	163	14	
181	каша молочная манная	220	6.11	10.72	42.36	291	0.08	0.17		134.07			0.5
382	какао с молоком	200	4.6	4.3	12.4	106.7	0.1	1	26	163	151	39	1
	фрукт мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		20.74	24.39	75.27	606.9	0.19	1.17	104	597.07	314	53	1.5
	обед												
104	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	56.02	32.09	17.26	596.25							
							0.29	12.33		83.5	291.38	110.18	5.05
171	каша гречневая рассыпчатая	200	11	9.3	47.9	318.5	0.28		36.6	19	240	160	5.4
54-21м	курица отварная	100	19.2	7.4	0.6	150	0.07	1.8	0.05	16	138.93	17.23	1.6
377	чай черный с лимоном и сахаром	200	0.3		6.7	27.6		0.7		7.9	9.8	5.2	0.9
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		90.93	49.42	97.39	1217.45	0.64	14.83	36.65	126.4	680.11	292.61	12.95
	итого за завтрак и обед		111.67	73.81	172.66	1824.35	0.83	16	140.65	723.47	994.11	345.61	14.45
	день 2												
	завтрак												
54-13к	каша молочная пшеничная	250	10.1	13.5	48.1	354.2	0.18	0.69	66.47	167	257	49	2.7
	йогурт 1,5%	125	5.13	1.88	7.38	66.88	0.04	0.75	12.5	155	118.75	18.75	0.13
54-5хн	компот из кураги	200	1.8		28.6	121.4	0.01	0.4		59.3	54	38.9	4.5
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		19.46	15.65	99.29	618.08	0.23	1.84	78.97	381.3	429.75	106.65	7.33
	обед												
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2.15	6.1	12.98	115.43	0.08	22	78.75	50.5	61	33	1.5
54-6г	рис отварной	200	4.8	7	50.7	284.7	0.1		45	22	72	16	1
229	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9.75	4.95	3.8	105	0.05	3.73	5.82	39.07	162.19	48.53	0.85
375	Напиток "Валетек классные Витаминки"	200	0.24	0.12	35.76	145.08	0.01	0.4		59.3	54	38.9	4.5
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		21.35	18.8	128.17	775.31	0.24	26.13	129.57	170.87	349.19	136.43	7.85
	итого за завтрак и обед		40.81	34.45	227.46	1393.39	0.47	27.97	208.54	552.17	778.94	243.08	15.18
	день 3												
	завтрак												
188	запеканка рисовая с творогом с мол .сгущ.	120	6.91	5.34	39.53	236	0.11	0.24	24	99.92	131.08	25.31	0.61
54-3гн	чай черный с лимоном и сахаром	200	0.3		6.7	27.6		0.7		7.9	9.8	5.2	0.9
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		9.64	5.61	61.44	339.2	0.11	0.94	24	107.82	140.88	30.51	1.51
	обед												
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.26	13.96	94.6	0.09	6.6		23.36	54.06	21.82	0.9
54-11г	картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4	0.16	13.6	0.14	52	112	38	1.4
54-16м	тефтели куринные с рисом	120	17.4	17.6	9.8	267.2	0.04	0.6	2.2	32	184	26	2.4
54-23хн	кисель ягодный	200	0.2	0.1	12.3	50.5	0.01	19.2	2.45	9.8	11	6.47	0.29
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		28.26	28.69	87.39	731.8	0.3	40	4.79	117.16	361.06	92.29	4.99
	итого за завтрак и обед		37.9	34.3	148.83	1071	0.41	40.94	28.79	224.98	501.94	122.8	6.5

	день 4												
	завтрак												
211	омлет с сыром	200	25.3	35.6	3.9	437.8	0.1	2	601	598	520	94	3
71	огурцы свежие	60	0.48	0.06	1.47	8.43	0.02	6		13.8	25.2	8.4	0.36
54-2гн	чай черный с сахаром	200	0.2		6.4	26.4				5.1	8.3	4.4	0.8
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		28.41	35.93	26.98	548.23	0.12	8	601	616.9	553.5	106.8	4.16
	обед												
88	щи из свежей капусты с картофелем	250	5.775	7.575	7.125	120.075	0.027	13.45	135.25	46.5	38.75	16.25	0.597
171	каша перловая	200	5.9	7.9	44.8	273.7	0.1		50	29	217	63	2
260	гуляш из красного мяса	100	18.7	16.1		183	0.09		0.04	14	160	19	1.3
349	компот из кураги	200	1.8		28.6	121.4	0.01	0.4		59.3	54	38.9	4.5
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		36.585	32.205	105.455	823.275	0.227	13.85	185.29	148.8	469.75	137.15	8.397
	итого за завтрак и обед		64.995	68.135	132.435	1371.505	0.347	21.85	786.29	765.7	1023.25	243.95	12.557
	день 5												
	завтрак												
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9		109.1	0.01		78	300	163	14	
54-17к	суп молочный с гречневой крупой	250	7	7.2	21.7	179.58	0.15	1.75	47.5	227.5	219.25	44.25	1.75
54-7гн	какао с молоком	200	3.5	3.4	22.5	134.1			11.4	122	109	30	1
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		19.93	19.87	59.41	498.38	0.16	1.75	136.9	649.5	491.25	88.25	2.75
	обед												
96	рассольник ленинградский	250	2.017	5.09	11.98	107.25	0.092	8.38		29.15	56.73	24.18	0.93
54-9г	рис отварной	200	4.8	7	50.7	284.7	0.1		45	22	72	16	1
54-3р	котлета рыбная	100	14.1	2.8	8.6	115.9	0.08	0.16	22	36	188	41	0.9
	сок фруктовый	200	1		28	116							
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		26.327	15.52	124.21	748.95	0.272	8.54	67	87.15	316.73	81.18	2.83
	итого за завтрак и обед		46.257	35.39	183.62	1247.33	0.432	10.29	203.9	736.65	807.98	169.43	5.58
	день 6												
	завтрак												
54-9к	каша молочная овсянная	250	10.4	15.8	46.1	367.7	0.4	1	88	200	342	92	2
	повидло абрикосовое	20	0.1		12.8	51.4							
54-2гн	чай черный с сахаром	200	0.2		6.4	26.4				5.1	8.3	4.4	0.8
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		13.13	16.07	80.51	521.1	0.4	1	88	205.1	350.3	96.4	2.8
	обед												
108	суп картофельный с клецками	250	5.72	4	162	123.78	0.08	11.5	48.75	17	51	19.5	0.5
54-9м	жаркое по домашнему	250	25.5	19.8	25.7	382.6	0.3	30	40.7	35	343	59	4
54-5кн	компот из кураги	200	1.8		28.6	121.4	0.01	0.4		59.3	54	38.9	4.5
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		37.43	24.43	241.23	752.88	0.39	41.9	89.45	111.3	2273.31	560.81	23.01
	итого за завтрак и обед		50.56	40.5	321.74	1273.98	0.79	42.9	177.45	316.4	2623.61	657.21	25.81

	день 7												
	завтрак												
54-19к	суп молочныйс макаронными изделиями	250	6.58	6.9	23	180.4	0.1	1.75	47.5	238.25	177.25	28	0.5
	сок абрикосовый	200	1		28	116							
	фрукт яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		10.51	7.67	78.91	429.7	0.1	1.75	47.5	238.25	177.25	28	0.5
	обед												
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3.56	5.12	14.17	127.75	0.1	6.7		54.18	99.5	34.45	1.73
255	печень по страгоновски	100	13.26	11.3	3.52	185	145.02	8.45	5782	33.24	239.32	17.47	5
202	макароны отварные	200	7.55	0.9	42.56	208.4	0.08			14.93	49.56	11.5	1.14
54-3гн	чай черный с лимоном и сахаром	200	0.3		6.7	27.6		0.7		7.9	9.8	5.2	0.9
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		29.08	17.95	91.88	673.85	145.2	15.85	5782	110.25	398.18	68.62	8.77
	итого за завтрак и обед		39.59	25.62	170.79	1103.55	145.3	17.6	5829.5	348.5	575.43	96.62	9.27
	день 8												
	завтрак												
54-19з	масло сливочное порциями	10	0.1	8.3	0.1	74.9			50	2	2		0.02
54-2о	омлет с зеленым горошком	200	12.8	15.3	6.5	214.6	0.1	5	329	151	242	63	2
54-7гн	какао с молоком	200	4.6	4.3	12.4	106.7	0.1	1	26	163	151	39	1
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		19.93	28.17	34.21	471.8	0.2	6	405	316	395	102	3.02
	обед												
54-2с	Суп с рыбными консервами(горбуша)	250	9.9	4.875	17.95	155.15	0.15	18.25	102	99.75	153.25	48.25	12.5
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	9.9	43.3	398.8	0.2	7	61.1	40	304	133	3
	сок абрикосовый	200	1		28	116							
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6	0.05			11.5	43.5	16.5	0.55
	итого		49.41	15.405	114.18	795.05	0.4	25.25	163.1	151.25	500.75	197.75	16.05
	итого за завтрак и обед		69.34	43.575	148.39	1266.85	0.6	31.25	568.1	467.25	895.75	299.75	19.07
	день 9												
	завтрак												
54-3гн	макароны отварные с сыром	150	10.2	9.4	40.7	288.8	0.1	0	77	278	162	20	1
	повидло абрикосовое	20	0.1		12.8	51.4							
54-2гн	чай черный с сахаром	200	0.2		6.4	26.4				5.1	8.3	4.4	0.8
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		12.93	9.67	75.11	442.2	0.1	0	77	283.1	170.3	24.4	1.8
	обед												
101	Суп картофельный с крупой	250	1.98	2.72	12.12	85.75	0.09	8.25		26.7	55.98	22.78	0.88
54-11г	картофельное пюре	200	4.1	7.6	31.6	21.1	0.2	34	52	6	128	44	2
139	Капуста Тушёная с мясом	100	2.04	3.68	13	77	0.03	17.08	0	58.75	40.69	20.85	0.83
54-7хн	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	22.7	93.2		0		0.1	0	0	0
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		13.13	14.63	104.35	402.15	0.32	59.33	52	91.55	224.67	87.63	3.71
	итого за завтрак и обед		26.06	24.3	179.46	844.35	0.42	59.33	129	374.65	394.97	112.03	5.51
	день 10												
	завтрак												
54-18к	суп молочный с рисом	250	5.93	6.85	23.4	178.98	0.08	1.75	47.5	218.25	179.25	29	0.5
453	пряник детский	100	6.47	8.2	68.31	373	0.09	0.01	56	17.1	60.7	206	1.22
54-2гн	чай черный с сахаром	200	0.2		6.4	26.4				5.1	8.3	4.4	0.8
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		15.03	15.32	113.32	653.98	0.17	1.76	103.5	240.45	248.25	239.4	2.52
	обед												
54-1с	щи из свежей капусты со сметаной	250	2.08	6.2	7.25	91.95	0.05	37.25	118.75	55.5	44.25	18.75	0.75
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.7	57	349.9	0.5		45	69	276	91	7
269	котлета (особая)с соусом	100/30	10.34	13.4	10.78	206.25	0.13	0.67	15.12	30.09	127.45	25.08	1.69
54-9гн	Напиток кофейный с молоком	200	3.8	3.5	11.1	90.8	0.04	0.3	6	128	124	35.3	1.2
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		31.63	32.43	111.06	864	0.72	38.22	184.87	282.59	571.7	170.13	10.64
	итого за завтрак и обед		46.66	47.75	224.38	1517.98	0.89	39.98	288.37	523.04	819.95	409.53	13.16
	среднее		53.3842	42.783	190.9765	1291.429	15.0489	30.811	836.059	503.281	941.593	270.001	12.7087
	11 и старше.					ккал							

